

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur dan kadar glukosa puasa pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada Februari-Mei 2018 menunjukkan hasil analisis kualitas tidur sebelum dilakukan terapi tertawa adalah cukup, sedangkan setelah dilakukan terapi tertawa adalah baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur pada pasien DM tipe 2.

Kadar glukosa darah puasa responden sebelum dilakukan terapi tertawa rata-rata kadar glukosa yang tinggi, sedangkan setelah dilakukan terapi tertawa terdapat perubahan pada rata-rata kadar glukosa darah yaitu kadar glukosa puasa dalam batas normal. Dalam penelitian ini didapatkan terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap kadar glukosa darah puasa pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Pacarkeling Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Bagi responden terapi tertawa dapat dijadikan pengobatan non farmakologi dalam memperbaiki kualitas tidur dan kadar gula darah sehingga dapat menghambat pengeluaran dalam segi biaya.

7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan terapi tertawa dapat dijadikan alternatif terapi atau gerakan dalam olahraga, sehingga manajemen terapi DM tipe 2 yang maksimal.

7.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan *sampel* yang cukup besar dan tidak menggunakan populasi terjangkau. Diharapkan menghilangkan faktor perancu pada penelitian ini sehingga dapat menghasilkan nilai yang optimal serta memberikan pelatihan dan uji kompeten pada instruktur terapi tertawa untuk menjamin ke akurasian penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, I. (2014). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi pada Lansia di Dusun Jomogatan Ngesriharjo Kasihan Bantul*. Repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved From: <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t34161.pdf>
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran No 157. Retrieved from : http://www.itokindo.org/?wpfb_dl=185
- Andrias & Hendri. (2009). *Seni Memengaruhi Orang dengan Tawa Huahaha*. Jakarta: Gramedia
- Anggun & Harlina. (2012). *Pengaruh Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api*. Jurnal Psikologi Undip Vol. 11, No.1 Retrieved from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/5149>
- Ariana,A. (2006).*Terapi Humor untuk Menurunkan Tingket Stres pada Mahasiswa Baru*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Ardi, A. (2014). *Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Kualitas Tidur*. Jurnal Hasil Riset. Retrieved From: <http://www.e-jurnal.com/2014/01/faktor-lingkungan-yang-mempengaruhi.html?m=1>
- Arora,A. (2007). *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Asman, M. (2014). *Neuropatic Pain In Diabetes Mellitus*. Repository Universitas Andalas. Retrieved From: http://repository.unand.ac.id/93/1/NEUROPATHIC_PAIN_IN_DIABETES_MELLITUS.pdf
- Astari, R. (2016). *Hubungan Antara Kepatuhan Terapi Diet Dan Kadar Gula Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama Pontianak*. Repository Universitas Tanjungpura. Retrieved From: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/20214>
- Black & Hawks. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Ed 8 buku 2*. Jakarta: PT Salemba Patria.
- Bamu'aibid, H. (2009). *Tertawa itu sehat*. Solo: Mumtaza
- Chandra, I. (2014). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2014*.

Repository Poltekkes Denpasar. Retrieved From: <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/RISBINAKES/2013/PENGARUH%20TERAPI%20TERTAWA%20TERHADAP%20KADAR%20GULA%20DARAH%20PASIEN%20DIABETES%20MELLITUS%20DI%20PUSKESMAS%20IV%20DENPASAR%20SELATAN%20TAHUN%202014.pdf>

Christina, S. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. eJournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3, Nomor 2. Retrieved From: <https://googleweblight.com/?u=https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/7640&grqid=yqIChOm6&s=1&hl=id-ID&geid=1040>

Corwin, J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Aditya Media

Damayanti, S. (2015). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan Keperawatan*. Yogyakarta. Nuha Medika

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Pusat penelitian pengembangan kesehatan.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Pusat penelitian pengembangan kesehatan.

Erfrandu, A. (2017). *Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol 5, No 2. Retrieved From: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/5786>

Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved From: <http://eprints.ums.ac.id/44913/1/NASKAH%2520PUBLIKASI.pdf&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwibueS6os3aAhVKRY8KHbUNAS8QFjAAegQICBAB&q=fakihan+hubungan+aktivitas+fisik+debgab+kualitas+tidur+pada+lanjut+usia&usg=AOvVaw1H7TT4IUo5IZEZZ2a9JOYL>

Haisah, S. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Repository Universitas Jambi. Retrieved From: <http://repository.unja.ac.id/2381>

Hans, T. (2007). *Panduan Lengkap Mengenal & Mengatasi Diabetes Dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: Gramedia

Hasdianah H. (2012). *Mengenal Diabetes Mellitus pada Orang Dewasa dan Anak-anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: Nuha Medika

Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat, A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 2 Ed.2*. Jakarta: Salemba Medika.

Ika, N. (2014). *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Repository Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/352/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Irfan, M. (2015). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Gula darah pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jember*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Volume 1 no 2. Retrieved From: <https://jurnalperawat.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/september2015/article/download/18/18&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwiFoOzChfHaAhUKuI8KHd3ZCH4QFjAHegQIABAB&q=pengaruh+stres+terhadap+kadar+gula+darah&usg=AOvVaw2vzQDdpST6ynMXsIFkn6Ic>)

Irwina, A. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Repository Universitas Jember. Retrieved From: <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3229/Irwina%2520Angeli%2520Silvanasari.pdf%3Fsequence%3D1&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwi83d6Pos3aAhXJL48KHdg-DngQFjAAegQIBxAB&q=irwina+faktor-faktor+yang+berhubungan+dengan+kualitas+tidur+yang+buruk&usg=AOvVaw2Vx8o8BZWUv-hZPAvP009>

Isworo, A. (2010). *Hubungan Depresi Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Sragen*. Jurnal Keperawatan Soedirman. Volume 5, No. 1 Retrieved From: <https://media.neliti.com/media/publications/104417-ID-hubungan-depresi-dan-dukungan-keluarga-t.pdf>

Khairani. (2017). *Stres dengan Kualitas Tidur Di UPTD Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh*. *Idea Nursing Journal* Vol. 1 No.1. Retrieved From: <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/6346>

Komala, F. (2017). *Perbedaan pengaruh terapi music dengan terapi tertawa terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia*. Repository Universitas Aisyiyah Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/2862/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Lingga, L. (2012). *Bebas diabetes tipe-2 tanpa obat*. Jakarta; Agromedia Pustaka

Maarifudin, M. (2013). *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan*. Repository Stikes Muhammadiyah Pekajangan. Retrieved from

<http://www.digilib.stikesmuh-pkj.ac.id/e-skripsi/index.php?p=fstream-pdf&fid=460&bid=515>

Majid, A. (2005). *Tertawa yang Disukai, Tertawa Yang Dibencin Allah*. Jakarta: Gema Insasi Press

Margareth & Clevo. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah dan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Maryunani, A. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) Bagi Perawat dan Mahasiswa Perawat*. Bogor: In Media

Maulana, A. (2012). *Tertawa Untuk Kesehatan*. Yogyakarta. Bintang Cermelang

Morgan, N. (2014). *The Teenage Guide to Stress*. Tangerang: Gemilang

Mubarak, W. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC

Nurachmah, E. (2011). *Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2008). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 2*. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika

Pangkal Ide. (2009). *Seri Tune Up Ingin Sehat, Bad Mood, Suasana Hati Tak Menentu Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Pedak, M. (2009). *Mukjizat Terapi Qur'an untuk Hidup Sukses*. Jakarta: PT WahyuMedia.

Potter & Perry. (2011). *Fundamental Keperawatan Ed.7 Buku 3*: Jakarta: Salemba Medika

Pratiwi, P. (2014). *Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Hemodialisa*. Jurnal kesehatan volume V no 1. Retrieved From: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/59/52>

Reni, F. (2014). *Hubungan Kepatuhan Diit Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rawat Inap RSUD Sukoharjo*. Repository Unviversitas Muhammadiyah Surakarta Retrieved from: http://eprints.ums.ac.id/28060/17/NASKAH_PUBLIKASI.pdf&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwin9K6Oj83aAhWHRY8KHY-

[cAoEQFjACegQIBRAB&q=hubungan+progam+diet++diabetes+melitus+tipe+2+terhadap+kadar+gula+darah&usg=AOvVaw28WMw1Kkv9dlKiJohBEvfl](https://www.semanticscholar.org/d9d6/a77f113bb866ea1588edf646a60e25ca1755.pdf)

Riyadi & Hesti. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Pustaka Baru

Rokade, P. (2011). *Release of Endomorphin Hormone and Its Effect on Our Body and Moods*. Jurnal International conference on chemical, biological and environment sciences. Retrieved from: <https://pdfs.semanticscholar.org/d9d6/a77f113bb866ea1588edf646a60e25ca1755.pdf>

Simanungkalit & Pasarbu. (2007). *Terapi Tertawa Efektifitas Menangkal Stres dan Membantu Mengobati Kanker, Darah Tinggi, Sakit Kepala, Gangguan Saraf, Maag dan lain-lain*. Jakarta: Papas Sinar Santi

Sitiatava, R. (2011). *Tips Sehat dengan Pola Tidur Cepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru

Sofiyah. (2015). *Mengenal Napza dan Bahanya*. Jakarta: Be Champion

Wartonah, T. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Wiwik, S. (2011). *Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Hipoglikemik Oral Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. Repository Universitas Gajah Mada. Retrieved from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7063/5515>